4月 講習会予定表

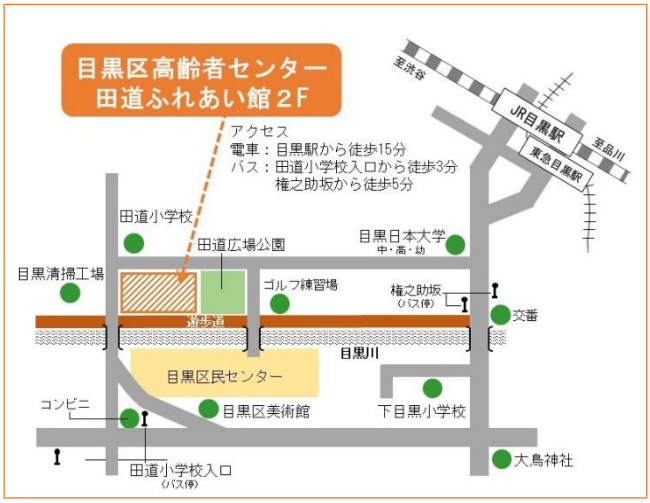
講習会のお申込み受付時間は9:00～17:00です。
ご来館もしくはお電話にて承ります。
なお、お申込みは必ずご本人が行ってください。

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
5	6	7	8	9	10
	ソフト ストレッチ (14:00-15:00)		おりがみ サロン (14:00-15:00)	脳トレタイム (10:00-11:00)	
12	13	14	15	16	17
トリム体操 (14:00-15:00)				ソフト ストレッチ (14:00-15:00)	おりがみ サロン (10:00-11:00)
19	20	21	22	23	24
認知症予防 プログラム① (13:30-14:30) (15:00-16:00)	Android スマホ講座 (10:00-11:30) (13:30-15:00)	LINE講座 (10:00-11:00) Android スマホ講座 (10:00-11:30) (13:30-15:00)	脳トレタイム (14:00-15:00) Android スマホ講座 (10:00-11:30) (13:30-15:00)	Android スマホ講座 (10:00-11:30) (13:30-15:00)	Android スマホ講座 (10:00-11:30) (13:30-15:00)
26	27	28	29	30	
認知症予防 プログラム② (13:30-14:30) (15:00-16:00)	LINE講座 (14:00-15:00)		～休館日～		

LINE公式アカウントの
ＱＲコードはこちら

ホームページの
ＱＲコードはこちら

次号発行予定
4月26日(月)



目黒区高齢者センター

〒153-0063
目黒区目黒1-25-26　田道ふれあい館2階
電　話:03-5721-2291
ＦＡＸ:03-5721-2293
ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ:meguro-kouhuku@foryou.or.jp
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ:http://meguro.foryou.or.jp/
施設指定管理者
社会福祉法人　奉優会

目黒区高齢者センター

令和3年3月25日発行　第142号

でんどうタイムズ4月号

区内在住の６０歳以上の方がご利用いただける施設です。
ご来館の際は受付で**利用証のご提示**をお願いいたします。
未登録の方は、身分証をお持ちの上、登録手続きを行ってください。

目黒区在住の60歳以上の方へ配布します

わくわくワークブック Vol.8

4/5(月)発行

「はなれていても、つながろう。」をテーマに、高齢者センターの人気講座を一冊にまとめたワークブックの第8号です。
自宅でできる脳トレや体操、簡単インテリアアレンジ、料理レシピなど楽しい内容が盛りだくさん。
無料配布・無料送付となっております。ぜひお申込みください！

申込方法・・・・窓口、電話、メール、ハガキにて受付いたします。

メールで：メールの件名に【わくわくワークブック希望】
本文に住所・氏名・電話番号・年齢を明記の上、
meguro-kouhuku@foryou.or.jpまでお送りください

ハガキで：住所・氏名・電話番号・年齢、
【わくわくワークブック希望】と明記の上、
153-0063
目黒区目黒1-25-26　田道ふれあい館2階
目黒区高齢者センター　までお送りください

2階 受付にてお渡しします！
5/22(土)まで配布

4/5～申込　定員各10名

Androidスマートフォン講習会

日付	午前コース	午後コース
4月20日（火）	①10：00-11：30	②13：30-15：00
4月21日（水）	③10：00-11：30	④13：30-15：00
4月22日（木）	⑤10：00-11：30	⑥13：30-15：00
4月23日（金）	⑦10：00-11：30	⑧13：30-15：00
4月24日（土）	⑨10：00-11：30	⑩13：30-15：00

同様の内容です。いずれか1コースをお選びください

場　所:2階　第2集会室（24日土曜のみ第1集会室）
講　師:特定非営利活動法人　竹箒の会　　持ち物:筆記用具

初心者向けAndroidスマートフォンの講習会です。スマートフォンはご用意しておりますのでまだスマートフォンをお持ちでない方もご参加いただけます！

4/5～申込　定員は各コース欄記載

認知症予防プログラム

～わいわい・もくもく脳トレサロン～

4月19日～6月28日　毎週月曜【全10回】

4/19、6/21の認知機能検査への参加が必須となります。全10回参加できる方が優先です。

①わいわいコース

13:30～14:30

場所:3階　機能訓練室
定員:5名
持ち物:筆記用具・スリッパ

カードゲームやグループワークを中心とした講座です。仲間とわいわい楽しみながら脳トレに繋げたい方におすすめです。

②もくもくコース

15:00～16:00

場所:3階　機能訓練室
定員:10名
持ち物:筆記用具・スリッパ

プリント問題を中心とした講座です。自分のペースで脳トレにもくもくと取り組みたい方におすすめです。

お願い
講座を受講の際は**必ず利用証をご提示**ください

申込必要

・今後の感染状況により講座中止となる場合がございます。

講座名	日程	開催場所 持ち物	定員
トリム体操	12日(月) 14:00-15:00	3階 機能訓練室 タオル・飲み物 上履き	15名
無理のない運動なので、体力に自信のない方や運動が苦手な方も気軽にご参加いただけます。			
LINEを使おう入門編	①21日(水) 10:00-11:00 ②27日(火) 14:00-15:00 どちらか一日 3月に開催したものと同じ内容です	3階 機能訓練室 筆記用具 スリッパ	各15名
スマートフォンを使用し、LINEの基本操作を学びます。 （ご自身のスマートフォンをお持ちください）			
脳トレタイム	① 9日(金) 10:00-11:00 ②22日(木) 14:00-15:00	3階 機能訓練室 筆記用具 スリッパ	各15名
おりがみサロン	①8日(木) 14:00-15:00 ②17日(土)10:00-11:00	3階 機能訓練室 おりがみ スリッパ	各15名
ソフトストレッチ	①6日(火)14:00-15:00 ②16日(金)14:00-15:00	3階 機能訓練室 タオル・飲み物 上履き	各15名

目黒区高齢者センター　03-5721-2291